

# DEIN DATE MIT DATTELN

Petra Fasching  
[www.vegologisch.at](http://www.vegologisch.at)





## BEVOR DU AUF DEIN DATE GEHST ... SCHMÖKERE HIER REIN:

Mein Kochbuch "Dein Date mit Datteln" richtet sich an dich, wenn du Freude daran hast, für dich und/oder deine Lieben nährstoffreiche Leckereien zu zaubern. Im Alltag oder für besondere Anlässe wie Geburtstage, Weihnachten oder andere Festtage. Es soll dir zeigen, dass es auch sehr gut möglich ist, mit vielen Nährstoffen im Gepäck süße Leckereien zu zaubern! Du wirst staunen! Nährstoffreiche Leckereien sind natürlich für alle gesunden Personen etwas Wunderbares, aber auch in besonderen Lebensphasen wie Schwangerschaft, Stillzeit oder für Kinder ein toller Nährstoffboost. Mir ist wichtig zu sagen, dass ich persönlich kein Fan von strikten Zuckerverboten bin. Das "Süßen mit Datteln" ist zu meiner Leidenschaft geworden. Ich liebe diese Naschereien und den sanften Süßgeschmack. Deswegen teile ich meine Rezepte auch so gerne mit dir!

# MEIN DATE MIT DATTELN

Ich freu mich, dass mein Kochbuch zu DIR gefunden hat - oder umgekehrt! Warum? Dieses Kochbuch ist ein absolutes Herzensprojekt von mir!

Vielleicht kennst du mich ja und weißt, dass Backen und Kochen eine meiner größten Leidenschaften ist. Da mir eine nährstoffreiche Küche sehr wichtig ist, bemühe ich mich schon seit langem viele vollwertige Lebensmittel für meine Speisen und Leckereien zu verwenden. So habe ich begonnen mehr und mehr Leckereien mit Trockenfrüchten - vor allem Datteln - zu süßen. Die entstandenen Rezepte habe ich sowohl mit meinen Klient\*innen als auch meiner Familie, meinen Freunden, Verwandten und Bekannten geteilt. Seit es meinen neuen "Bock auf Blog" gibt, teile ich auch dort viele meiner Rezeptinspirationen mit euch.

Die Idee für dieses Online-Kochbuch ist in meiner Babypause entstanden. Trotz Schlafmangel, Stoffwindelwaschen und Co hatte ich Lust, ein paar neue Dattelrezepte zu kreieren und diese mit euch zu teilen. So habe ich mit meinem kleinen Schatz in der Babytrage einige Monate lang gebacken, experimentiert und getüftelt. Danke an meinen lieben Mann und meine geliebte Tochter für die tolle Unterstützung zu Hause!

Und jetzt zu DIR: Ich wünsche dir ganz viel Freude auf deinem Datteldate!



## MEINE REZEPTE IN DIESEM BUCH SIND ...

- einzigartig! Ich habe sie mit viel Liebe und Hingabe über Jahre hinweg erarbeitet.
- 100 % mit Datteln gesüßt! Frei von Haushaltszucker, Agavendicksaft, Kokosblütenzucker usw.
- mit einem guten Pürierstab umsetzbar.
- mit weiteren nährstoffreichen Zutaten gemacht.
- teilweise simpel, teilweise etwas herausfordernd. Wenn du gerne gemeinsam “zaubern” willst, besuche einen Dattel-Workshop von mir.
- kostenlos! Ich freue mich, wenn ich dich mit meinem Kochheft inspirieren kann. Wenn du meine kostenlose Rezeptarbeit unterstützen möchtest, freue ich mich natürlich sehr! Mehr dazu findest du auf der nächsten Seite. Ich sag schonmal danke!



## So kannst du mich und meine kostenlose Rezeptarbeit unterstützen:

- Teile "Dein Datteldate" mit mir auf [Facebook](#) und auf [Instagram](#).
- Kaufe biologische und fair gehandelte Datteln beim Dattelbär und unterstütze mich indem du beim Warenkorb im Feld "Rabattcode oder Gutschein" das Codewort "DBA-Vegologisch" eingibst und auf "anwenden" klickst. So erhalte ich eine kleine Provision auf deinem Einkauf.
- Buche einen Vegologisch-Workshop:

... nimm an einem meiner Workshops teil, wenn du gerne gemeinsam mit mir kochen oder backen möchtest.

.... buche einen ganz privaten Workshop für dich und deine Freunde, deine Familie oder dein Team in heimeliger Atmosphäre (4-6 Personen).

.... verschenke einen Workshop, z.B. an ein Hochzeitspaar, eine Jungfamilie oder ein Geburtstagskind.

... buche einen privaten Workshop als unvergessliche Weihnachts- oder Geburtstagsfeier!

Interesse oder Fragen zu Workshops: Schreib mir an [petra@vegologisch.at](mailto:petra@vegologisch.at)





NIMM MICH MIT AUF DEIN DATE UND ERZÄHLE ANDEREN DAVON!

Ich freue mich, wenn du ein Foto von dir und/oder deinen Leckereien auf den sozialen Medien postest und mich verlinkst. So unterstützt du meine kostenlose Arbeit. Danke!

 [www.vegologisch.at](http://www.vegologisch.at)

 [vegologisch](https://www.instagram.com/vegologisch)

 [vegologisch-vegane Diätologie](https://www.facebook.com/vegologisch-vegane-Diätologie)

## DATTELN KOMMEN VON WEIT HER!

Diese tolle Frucht wächst leider nicht in unserer Heimat. Leider weiß man bei Produkten von weit her oftmals nicht, unter welchen Bedingungen sie produziert wurden. Gerade bei Produkten von weit her lege ich besonders Wert auf biologische Qualität und fairen Handel.

## VEGOLOGISCH TRIFFT AUF DEN DATTELBÄR!

Seit vielen Jahren kaufe ich meine Datteln bei Dattelbär. Aufmerksam geworden bin ich auf den Dattelbär bei einer Veggie Planet in Graz. Dort hielt ich vor vielen Jahren einen meiner ersten Vorträge. Begonnen habe ich mit den leckeren Medjool-Datteln für meine selbst gemachten Süßigkeiten. Mittlerweile bin ich bei den Sukkary-Datteln (kernlos, extra weich) gelandet, da ich sie nicht mehr entkernen brauche und sie einfach noch leichter zu verarbeiten sind. Ich empfinde sie als besonders karamellig. Die Medjool-Datteln verwende ich sehr gerne, um sie so zu naschen bzw. in Dattelkonfekt zu verwandeln (mit z.B. Nussbutter gefüllt und in „Schokolade“ getunkt).

Meist kaufe ich mir eine größere Menge Datteln und bewahre sie im Kühlschrank und/oder im Gefrierschrank auf, sodass ich sie jederzeit für meine Leckereien verwenden kann.

## ICH BIN KOOPERATIONSPARTNERIN VON DATTELBÄR!

Da ich also selbst seit vielen Jahren überzeugt von der Firma Dattelbär bin, habe ich mich für eine Kooperation entschieden. Was bedeutet das? Wenn du beim DATTELBÄR einkaufst kannst du mich gezielt unterstützen. Wie gelingt dir das? Gib beim Online-Einkauf beim Warenkorb im Feld “Rabattcode oder Gutschein” das Codewort “DBA-Vegologisch” ein und klicke anschließend auf “anwenden”. So bekomme ich eine kleine Provision und du unterstützt meine ansonsten kostenfreien Informationen und Inhalte wie z.B. die Rezepte in diesem Kochbuch, meinen “[Bock auf Blog!](#)” sowie die Beiträge für dich auf [Instagram](#) und [Facebook](#).

DU WILLST MICH UNTERSTÜTZEN? Dann gib bei deiner Bestellung beim Dattelbär beim Warenkorb im Feld “Rabattcode oder Gutschein” das Codewort “DBA-Vegologisch” ein und ich erhalte eine kleine Provision.



**[Klick hier und du kommst zum Dattelbär!](#)**  
**Bitte gib das Codewort “DBA-Vegologisch” ein  
um mich zu unterstützen. DANKE!**

Viel Freude  
und Genuss!

## Dein Date mit Datteln

- Kirschkuchen
- Walnusskuchen
- Mohnkuchen
- Nussecken
- Nuss-Kipferl
- Schoko-Haselnusspudding
- Schokoladiges Nougatmousse
- Haselnuss-Dattelschokolade
- Mürbteigkekserl
- Orangen-Datzipan-Pralinen
- Knusper-Zimt-Flakes

## WARUM MIT DATTELN SÜSSEN?

Ich verwende so gerne Datteln zum Süßen, da sie neben der wunderbaren, karamelligen Süße im Gegensatz zu isoliertem Zucker (in Form von z.B. Haushaltszucker) wichtige Nähr- und Ballaststoffe mit im Gepäck haben. In der Tabelle auf der nächsten Seite findest du einen kleinen Nährstoffvergleich zwischen Datteln und Zucker. Ich finde aber auch anderes "ganzes Obst", in frischer oder getrockneter Form, zum Süßen ideal.

- Was ist Dattelsüße bzw. Dattelsirup?

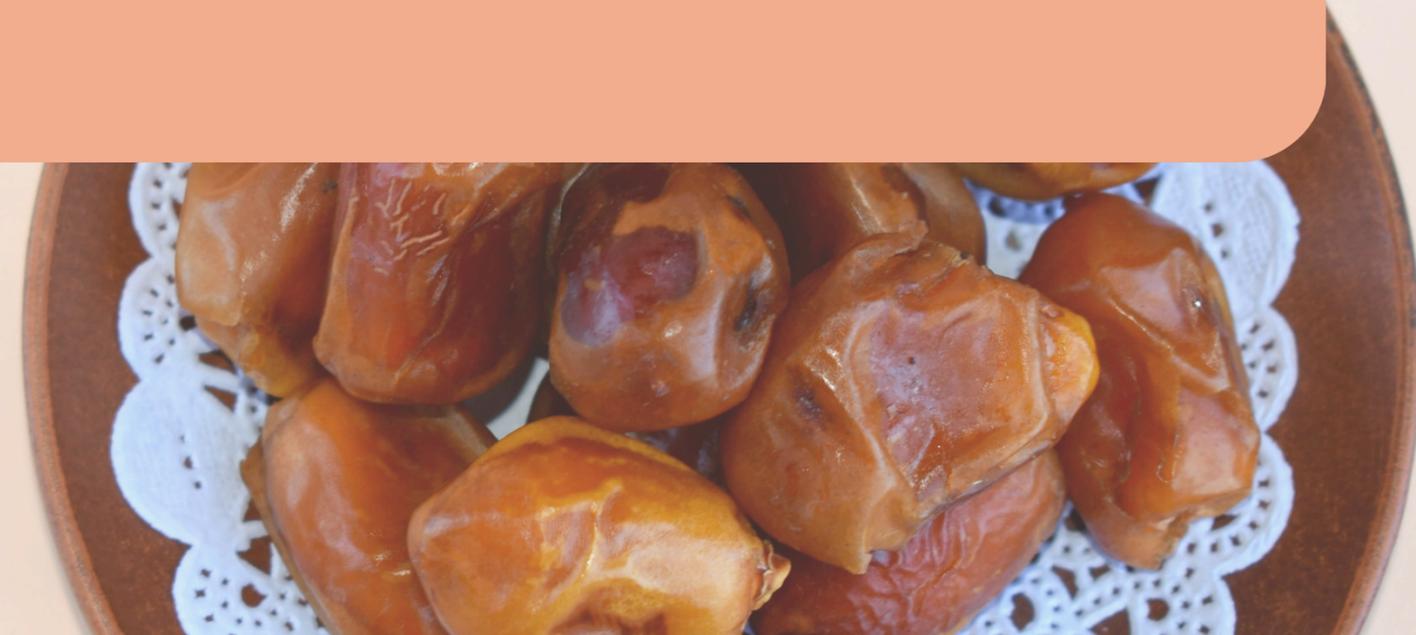
Es gibt auch Dattelsüße bzw. Dattelsirup zu kaufen. Dies ist eine bräunliche Süße. Sie besteht aus getrockneten, gemahlenden Datteln. Dattelsüße besteht also zu 100 % aus Datteln und liefert ebenso wie Datteln die volle Palette an Nähr- und Ballaststoffen. Du kannst sie wie Datteln auch über den Dattelbär bestellen. In gewissen Rezepten funktioniert Dattelsirup einfach besser bzw. ist einfacher in der Verarbeitung.

- Was ist Dattelpaste?

Hierbei handelt es sich um die mit Wasser pürierten Datteln. Dattelpaste liefert also wie ganze Datteln oder Dattelsüße die volle Palette an Nähr- und Ballaststoffen. Sie ist auch beim Dattelbär erhältlich.

- Was ist Dattelsirup?

Bei Dattelsirup wird die Süße der Datteln durch eine spezielle Verarbeitung extrahiert, d.h. Dattelsirup hat ernährungsphysiologisch gesehen den Nachteil, dass er weniger Ballast- und Nährstoffe enthält als die ganzen Datteln. Natürlich kann dennoch Dattelsirup zum Süßen verwendet werden, ich finde es ganz wichtig, keine „Verbote“ zu leben. In meinem Kochbuch hier findest du allerdings nur Rezepte mit "ganzen Datteln" gesüßt.



## Unterschiede anhand von Beispielen (je 100 g, DGExpert)

Nährstoff	Datteln	Zucker
Kohlenhydrate	73,7 g	99,84 g
Ballaststoffe	8,7	0,0 g
Eiweiß	2,0 g	0,0 g
Fett	0,5 g	0,0 g
Magnesium	50 mg	0,0 mg
Eisen	1,9 mg	0,29 mg
Calcium	65 mg	1 mg



## ANMERKUNGEN ZU DEN GEWÄHLTEN ZUTATEN

- Damit die Rezepte auch bei dir zu Hause mit Sicherheit gut funktionieren, habe ich immer die Sukkary-Datteln (kernlos, extra weich) von Dattelbär verwendet. Es spricht für experimentierfreudige Bäcker\*innen aber natürlich nichts dagegen, andere Datteln in den Rezepten auszuprobieren. Wichtig zu wissen ist nur: Solltest du andere Datteln (z.B. in getrockneter Form oder Medjool) oder Dattelpaste für die Rezepte verwenden, wirst du vermutlich mehr Flüssigkeit für das jeweilige Rezept benötigen. **WICHTIG:** Für ein paar meiner Rezepte in diesem Kochbuch brauchst du mit Sicherheit sehr weiche Datteln oder zumindest Dattelpaste, da es in den Rezepten keine Flüssigkeit zum Mixen bzw. Pürieren der Datteln gibt!
- Anstatt von Sojadrink kannst du natürlich auch jeden anderen Pflanzendrink verwenden, für mehr Calcium in der Leckerei empfehle ich auf die Calciumanreicherung beim Pflanzendrink zu achten.
- Als Fettquelle kannst du natürlich auch andere raffinierte Öle (also zum Braten und Backen geeignet und ohne Eigengeschmack) verwenden oder z.B. auch Kokosöl oder backfeste Margarine. Ich verwende meist raffiniertes Rapsöl, da auf diesem Weg tolle Omega-3-Fette (Alpha-Linolensäure) in die Leckereien finden.
- Beim Backpulver finde ich Weinsteinbackpulver für den Geschmack besonders toll, aber auch anderes Backpulver funktioniert. Wichtig: Sobald das Backpulver im Teig ist, darfst du die Masse nur noch kurz rühren und keinesfalls mixen, ansonsten bleibt der Kuchen sitzen und wird nicht fluffig.
- Generell empfehle ich bei Zutaten von weit her (z.B. Kakao, Kokosöl) auf biologischen und fairen Handel zu achten.



## VEGOLOGISCH IST KOOPERATIONSPARTNER VON DATTELBÄR

Unterstütze mich und gib beim Warenkorb im Feld “Rabattcode oder Gutschein” das Codewort “DBA-Vegologisch” ein und klicke auf “anwenden”. So unterstützt du meine kostenlose Rezeptarbeit.

Hier geht's zum Dattelbär: [www.dattelbaer.com](http://www.dattelbaer.com)

ICH FREUE MICH, WENN DU AUF DIESEM WEG MEINE KOSTENLOSE REZEPTARBEIT UNTERSTÜTZT. DANKE!



A rectangular cherry cake is presented on a white ceramic plate with a delicate floral pattern in shades of pink and green. The cake is topped with a layer of fresh, dark red cherries and a dusting of white powdered sugar. A copper-colored fork is placed horizontally in front of the cake. The background is a dark wooden surface.

# Kirschkuchen

DU BRAUCHST

für 1 Backblech:

500 g Sukkary-Datteln (kernlos, extra weich)

700 g Sojadrink, ungesüßt

220 g Rapsöl, raffiniert

1 Msp. Salz

Zesten (geriebene Schale) von 2 Bio-Zitronen oder Orangen

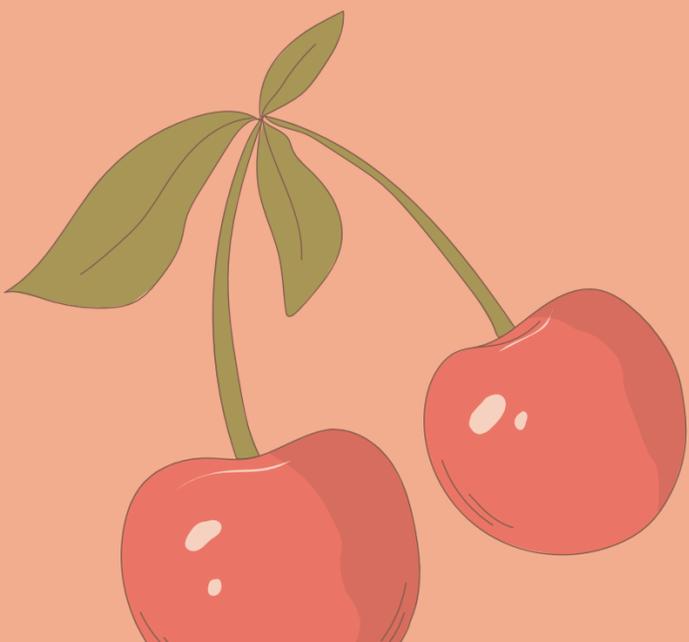
440 g Dinkelvollkornmehl

42 g Weinsteinbackpulver

ca. 400 g Kirschen, entkernt

## SO GELINGT'S:

Backofen auf 180 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Datteln, Sojadrink, Öl und Salz pürieren oder vermischen. Nun Zesten und Vollkornmehl mit dem Löffel unterrühren, sodass ein glatter Teig entsteht. Am Schluss Backpulver so kurz wie möglich mit dem Löffel unterrühren. Nicht zu lange rühren, da sonst das Backpulver die Treibkraft verliert. Die Kuchenmasse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen. Die Kuchenmasse nun mit den Kirschen belegen und bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 35 Minuten backen. Besser öfters nachsehen ob der Kuchen schon fertig ist oder länger benötigt, damit er nicht zu braun wird.



## TIPP

Jahreszeitliche Variationen schmecken natürlich  
auch hervorragend, z.B.

im Frühling: Rhabarber-Kuchen

im Sommer: Marillem- oder Beerenkuchen

im Herbst und Winter: Apfel- oder Birnenkuchen

Auch tiefgekühltes Obst oder abgetropfte Kompotte  
schmecken toll auf diesem Blechkuchen!

# Walnusskuchen

## DU BRAUCHST

für 1 Kastenform:

### TEIG

130 g Dinkelvollkornmehl  
150 g Walnüsse, geröstet und gemahlen  
1 Prise Salz  
2 Msp. Tonkabohne, gemahlen  
1 Msp. Vanille  
¼ TL Zimt, gemahlen  
20 g Weinsteinbackpulver

250 g Sukkary-Datteln (kernlos, extra weich)  
300 g Sojadrink  
100 g Rapsöl, raffiniert  
Saft und Zesten von 1 1/2 Bio-Zitronen oder von 1 Orange  
pflanzliches Fett und etwas Mehl für die Form

### GLASUR

50 g Sukkary-Datteln (kernlos, extra weich)  
50 g Nussmus (z.B. Mandel- oder Haselnussmus)  
35 g Kakaobutter (alternativ Kokosöl)  
15 g Kakao, ungesüßt

### DEKORATION

50 g Walnüsse, geröstet und grob gehackt

## SO GELINGT'S:

### TEIG

Trockene Zutaten (Mehl, Walnüsse, Salz, Tonkabohne, Vanille, Zimt, Backpulver) in einer Schüssel vermengen. Nasse Zutaten (Datteln, Sojadrink, Rapsöl, Zitronen- und Orangensaft) miteinander vermischen oder pürieren. Zesten (fein geriebene Schale) von Zitrone und Orange unterrühren. Backofen auf 170 °C Heißluft vorheizen. Gewünschte Kasten-Backform ausfetten und bemehlen.

Trockene Zutaten mit nassen Zutaten so kurz wie möglich mit dem Löffel verrühren, damit die Treibkraft des Backpulvers nicht nachlässt. Masse in die Kastenform füllen und für ca. 45 Minuten backen. Besser öfter nachsehen, damit der Kuchen nicht zu braun wird (ansonsten oben mit etwas Backpapier abdecken). Nach dem Backen Kuchen in der Form auskühlen lassen und danach auf einen Teller stürzen.

### GLASUR UND DEKORATION

Die gerösteten Walnüsse grob hacken. Glasur erst zubereiten, wenn der Kuchen schon völlig abgekühlt ist. Dazu Kakaobutter (oder Kokosöl) in einem Wasserbad oder im Topf schmelzen. Die restlichen Zutaten hinzugeben (Nussmus, Datteln, Kakao) und alles miteinander zu einer homogenen Masse pürieren. Nun die Glasur auf dem Kuchen auf allen Seiten mit z.B. einem Spatel verteilen. (Anmerkung: Die Dattelschokolade hat eine festere Konsistenz als gewöhnliche geschmolzene Schokolade und muss tatsächlich „aufgestrichen“ werden). Danach mit den gehackten Walnüssen bestreuen und mit den Händen etwas festdrücken.

### TIPP

Probiere mit diesem Teig doch auch mal Muffins oder einen Blechkuchen mit winterlichem Obst (z.B. Birnen- oder Apfelspalten) zu zaubern. Schmeckt wunderbar! Die Backzeit ist bei Muffins und Blechkuchen natürlich kürzer.



# Mohnkuchen

## DU BRAUCHST

für 1 Backblech:

### TEIG

185 g Dinkelvollkornmehl

300 g Mohn, gemahlen

1 Prise Salz

21 g Weinsteinbackpulver

375 g Sukkary-Datteln (kernlos, extra weich)

500 g Sojadrink

150 g Rapsöl, raffiniert

Saft und Zesten von 1 ½ Bio-Zitronen

### MARILLEN-MARMELADE

200 g Marillen, getrocknet, entsteint

300 g Wasser

Saft von 1,5-2 Bio-Zitronen

### GLASUR

90 g Kakaobutter (alternativ Kokosöl)

40 g Kakao, ungesüßt

### DEKORATION

bunte essbare Blüten

## SO GELINGT'S:

### TEIG

Trockene Zutaten (Mehl, Mohn, Salz, Backpulver) in einer Schüssel vermengen. Nasse Zutaten (Datteln entkernt, Sojadrink, Rapsöl, Saft von Zitronen) zu einer homogenen Masse pürieren oder vermischen. Zesten (fein geriebene Schale) von Zitronen unterrühren. Backofen auf 170 °C Heißluft vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Trockene Zutaten mit nassen Zutaten nur so lange wie erforderlich mit dem Löffel verrühren, damit die Treibwirkung des Backpulvers nicht verloren geht. Die Masse auf dem Backblech verteilen und für ca. 30 Minuten backen. Sobald der Kuchen abgekühlt ist, mit der Marmelade und der Glasur bestreichen und auf Wunsch noch mit bunten, essbaren Blüten bestreuen. Wie dir die Marmelade und die Glasur gelingt, findest du unten.

### MARMELADE

Marillen etwas kleinschneiden und für ein paar Stunden in 300 g Wasser und dem Zitronensaft einweichen. Mit dem Stabmixer pürieren. Sollte ein Hochleistungsmixer zur Verfügung stehen, müssen die Marillen weder kleingeschnitten noch vorab eingeweicht werden. Die pürierte Masse in einen Topf geben und unter ständigem Rühren für ein paar Minuten erhitzen, damit die Masse etwas eindickt.

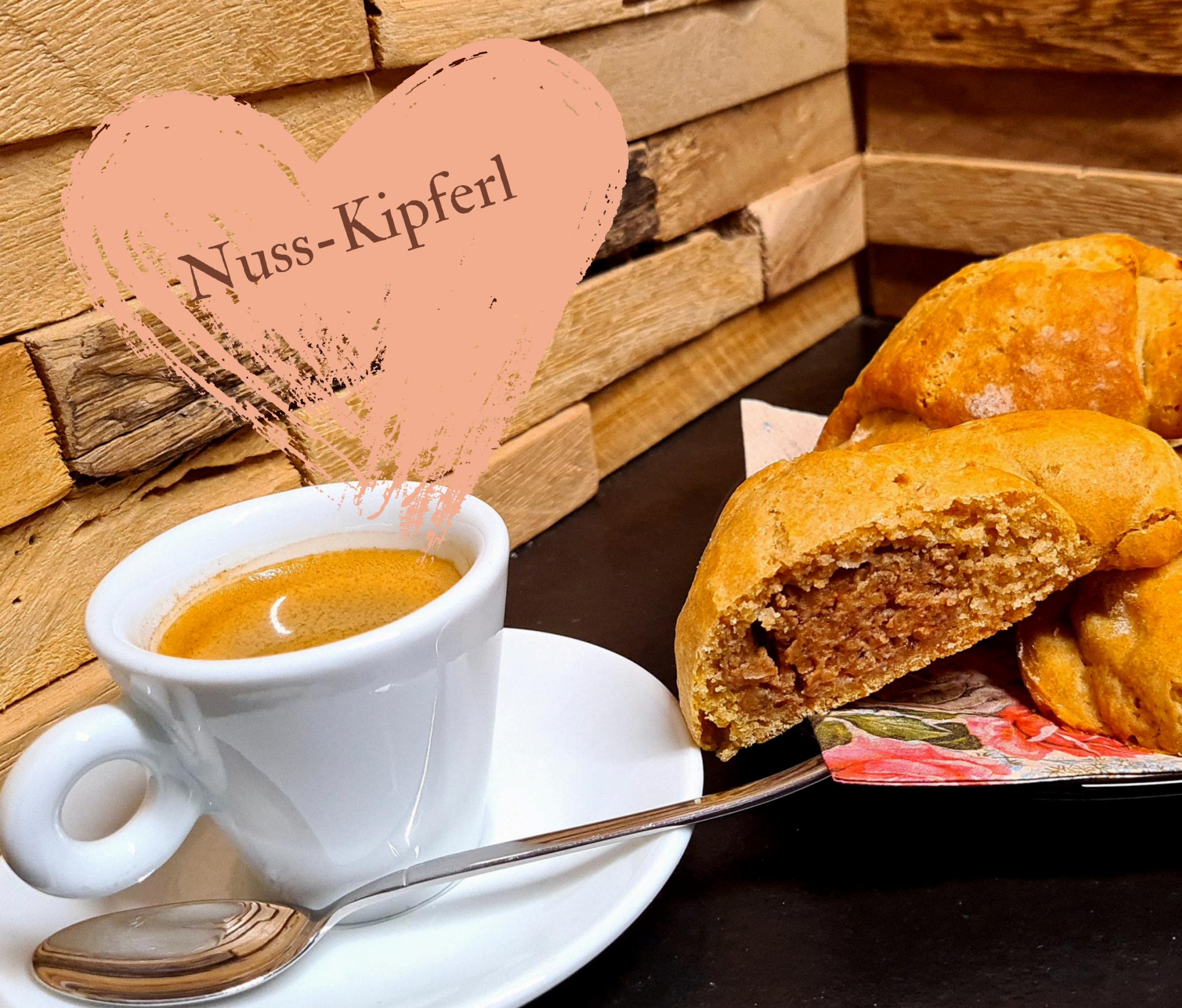
### GLASUR UND DEKORATION

Kakaobutter oder Kokosöl in einem Wasserbad schmelzen und Kakao so lange einrühren, bis keine Klumpen mehr zu sehen sind. Fertig ist die Glasur, die du toll über der Marmelade auf dem Kuchen verteilen kannst! (Durch die Süße der Marmelade braucht es für diese Glasur keine Datteln). Auf Wunsch noch mit den essbaren Blüten bestreuen.

## TIPP

Wenn du den Blechkuchen optisch etwas "aufpeppen" möchtest, stich mit Kekformen z.B. Herzen oder Sterne aus.

Wenn du dir eine süßere Glasur wünschst, bereite doch Dattelschokolade zu und verteile sie noch warm am Kuchen. Alternativ kannst du gekaufte Dattelschokolade (z.B. von Dattelbär) schmelzen. Da Dattelschokolade nicht so schön glänzt, empfehle ich dir den Kuchen nach dem glasieren mit etwas zu dekorieren, z.b. mit frischen Beeren oder essbaren Blüten.

A photograph of a white ceramic cup filled with a golden-brown coffee, sitting on a matching saucer with a silver spoon. To the right, a plate of several golden-brown, crescent-shaped pastries (Nuss-Kipferl) is shown, one of which is cut open to reveal a dark, nutty filling. The background consists of a rustic wooden crate. A large, light-orange heart-shaped graphic is overlaid on the top left, containing the text 'Nuss-Kipferl'.

# Nuss-Kipferl

## DU BRAUCHST

für 24 Stk. (3 Backblech):

## TEIG

500 g Dinkelmehl

500 g Dinkelvollkornmehl

2 Packungen Trockenhefe

1 Prise Salz

1 Msp. Kurkuma (optional für gelbe Farbe)

200 g Rapsöl, raffiniert

720 g Sojadrink, lauwarm (ca. 32 °C, nicht heißer)

Mehl zum Ausrollen

Sojadrink zum Bepinseln

## FÜLLUNG

400 g Sukkary-Datteln (kernlos, extra weich)

220 g Sojadrink

250 g Nüsse, geröstet und gemahlen (z.B. Haselnüsse oder Walnüsse)

3 Msp. gemahlene Tonkabohne

½ TL Zimt

## SO GELINGT'S:

### TEIG

Trockene Zutaten (Mehl, Salz, Kurkuma, Trockenhefe) in einer Schüssel vermengen. Rapsöl und Sojadrink lauwarm machen (ideal sind 32 °C) und hinzugeben. Wichtig ist, dass die Flüssigkeit nicht zu heiß ist, da sonst die Hefe deaktiviert wird. Sollte die Flüssigkeit nur Zimmertemperatur haben, den Teig einfach länger aufgehen lassen. Nun für mind. 10 Minuten mit der Hand zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Nun den Teig (idealerweise, falls die Zeit es erlaubt) in der Schüssel 30-60 Minuten zugedeckt rasten lassen. Alternativ kannst du dann die Kipferl einfach in geformtem Zustand aufgehen lassen.

### FÜLLUNG

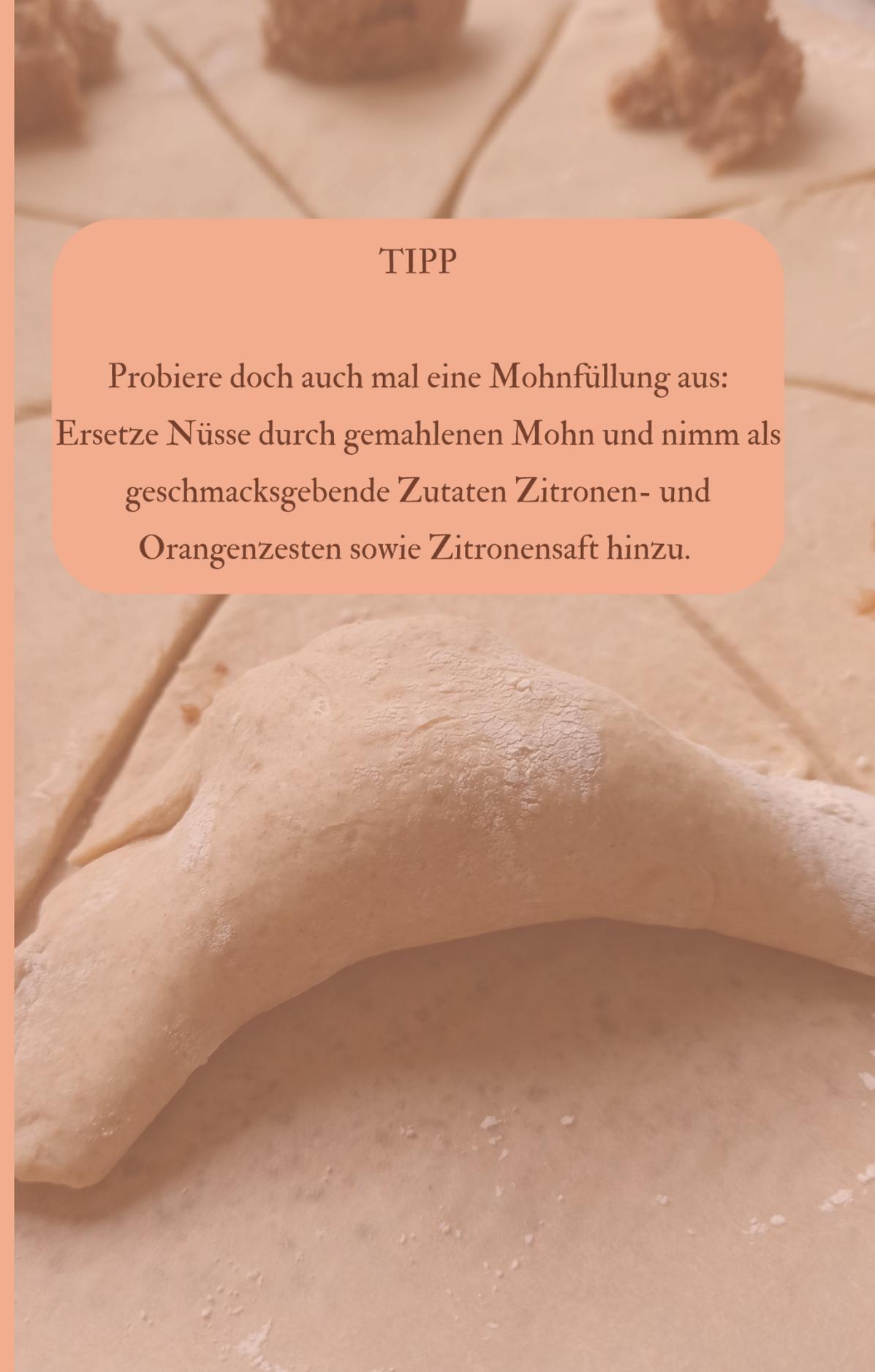
Datteln mit Sojadrink zu einer glatten Masse vermischen oder verkneten (wenn die Datteln extra weich sind funktioniert das Verkneten mit den Händen wunderbar). In eine Schüssel geben und gemahlene Nüsse sowie gemahlene Tonkabohne und Zimt unterrühren.

### KIPFERL MACHEN (siehe Bild rechts)

Germteig nun in drei ungefähr gleichgroße Teile schneiden. Nun jeden Teil auf bemehlter Fläche zu einem runden, dünnen Fladen ausrollen (in etwa die Größe einer großen Pizza). Fladen nun mit einem scharfen Messer wie Pizzastücke achteln. Auf jedes Stück kommen ca. 3 gehäufte Teelöffel Füllung. Nun wird jedes Stück zu einem Kipferl gerollt: Dazu von außen nach innen aufrollen und die Spitze beim Rollen etwas langziehen. Die Kipferl nun noch in Kipferlform bringen (also "biegen") und mit genügend Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Nun mit Sojadrink bepinseln und ca. 30 Minuten oder etwas länger aufgehen lassen. Bei 180 °C Heißluft für ca. 20 Minuten backen und die Kipferl dann genießen!

### TIPP

Probiere doch auch mal eine Mohnfüllung aus:  
Ersetze Nüsse durch gemahlene Mohn und nimm als geschmacksgebende Zutaten Zitronen- und Orangenzesten sowie Zitronensaft hinzu.





# Schoko- Haselnuss- Pudding

## DU BRAUCHST

für 4 kleine Portionen:

### PUDDING

70 g Sukkary-Datteln (kernlos, extra weich)

500 ml Sojadrink

3 EL Kakao, ungesüßt

20 g Haselnussmus

35 g Maisstärke

### DEKORATION

Haselnüsse, geröstet und gehackt

Kakaopulver, ungesüßt

etwas selbst gemachtes Obstmus (hier: Schwarzbeermus)

## SO GELINGT'S:

Alle Zutaten in einem Gefäß zu einer homogenen Masse mixen oder pürieren. Die Masse in einen Topf füllen und unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen zum Kochen bringen (ansonsten brennt der Pudding an!). Sobald die Masse dick ist, in die gewünschten Formen füllen. Solltest du den Pudding herausstürzen wollen, schwemme die Form vorher mit kaltem Wasser aus.

Serviere den Pudding mit Obstmus deiner Wahl und garniere ihn mit gerösteten, gehackten Haselnüssen und siebe etwas Kakao darüber.

Der Pudding schmeckt aber auch als Schichtdessert besonders fein: Schichte dazu abwechselnd Pudding und frisch-geschnittenes Obst deiner Wahl in ein Glas.



## TIPP

Passe den Geschmack deines Puddings deinen Vorlieben an, z.B.

- **Rum-Kokos-Traum:** Kokosmus statt Haselnussmus verwenden und etwas Rum hinzugeben.
- **Karamell-Tonka-Pudding:** Kakao weglassen, Mandelmus verwenden und etwas gemahlene Tonkabohne hinzugeben.
- **Herbstpudding:** Anstatt der Maisstärke 40 g Maronimehl verwenden und eventuell anderes Nussmus verwenden.



# Schokoladiges Nougatmousse

## DU BRAUCHST:

(5 Portionen)

400 g Seidentofu

150 g Sukkary-Datteln (kernlos, extra weich)

40 g Kakao, ungesüßt

100 g Haselnussmus

30 g Kakaobutter, geschmolzen

1 Msp. Vanille

100 g Kichererbsenwasser (Aquafaba)

1 TL Zitronensaft

½ TL Maisstärke

5 mittelgroße Dessertgläser

## DEKORATION

Heidelbeeren oder anderes Obst

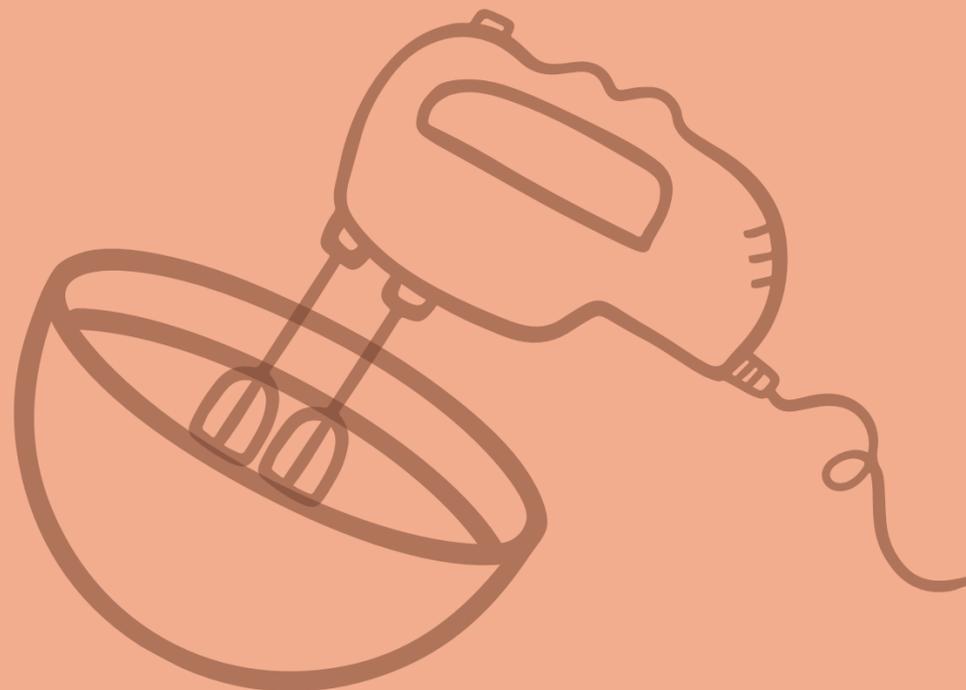
geriebene Dattelschokolade oder etwas Kakao

## SO GELINGT'S:

Kakaobutter in einem Wasserbad schmelzen.

Seidentofu, Datteln, Kakao, Kakaobutter, Haselnussmus und Vanillemark pürieren oder vermischen. In einer anderen Schüssel (unbedingt darauf achten, dass keine Fettrückstände darin sind!) das Kichererbsenwasser gemeinsam mit dem Zitronensaft und der Stärke steif schlagen (wird so steif wie Eischnee). Anschließend das aufgeschlagene Kichererbsenwasser (= Aquafaba) vorsichtig unter die Masse heben. Das Mousse in Gläser füllen und für mindestens 2 Stunden vor dem Genuss in den Kühlschrank stellen.

Vor dem Genießen mit Obst deiner Wahl (je nach Saison) und geriebener Dattelschokolade oder Kakao verzieren und genießen!



## TIPP

Das Nougat-Mousse kannst du auch als Teil eines Schichtdesserts verwenden, z.B. mit Pflanzenjoghurt und Obst geschichtet.

Es schmeckt auch hervorragend als Topping von Waffeln oder als Füllung von Palatschinken.



# Haselnuss- Dattelschokolade

## DU BRAUCHST:

für ca. 200 g Schokolade, also "2 Tafeln":

## SCHOKOLADE

74 g Sukkary-Datteln (kernlos, extra weich)

62 g Haselnussmus

55 g Kakaobutter

20 g Kakao, ungesüßt (auf Wunsch auch gerne mehr)

Good to know: Wenn du Dattelzucker statt Datteln verwendest, eignet sich dieses Rezept auch als Glasur von Kuchen, Muffins oder Keksen.

## AUF WUNSCH

ca. 2 Handvoll geröstete Haselnüsse oder Pistazien

## SO GELINGT'S:

Kakaobutter im Wasserbad schmelzen und den Kakao einrühren. Gemeinsam mit Datteln und Haselnussmus mit dem Pürierstab in einem engen Gefäß (damit die Masse gut erfasst werden kann) zu einer homogenen Masse pürieren. Solltest du eine größere Menge Schokolade machen, wird es vermutlich auch im Mixer gut klappen (Anmerkung: die meisten Mixbecher sind sehr breit unten und es braucht daher zum Mixen ausreichend Inhalt).

Nicht verwundert sein, wenn du mit dem Pürieren oder Mixen fertig bist: Die Masse wird recht zäh und fest. Nun entweder eine mit Backpapier ausgekleidete Form mit Schokolade bestreichen oder einfach auf Backpapier je nach gewünschter Dicke auftragen. Wenn du möchtest kannst du auch geröstete ganze Haselnüsse auf der Schokolade verteilen.

Wenn du Schokoladenformen aus Silikon hast, bekommst du natürlich eine wunderschöne Schokoladentafel mit Stückchen als Ergebnis.

Die noch warme Schokolade in den Kühlschrank geben und danach genießen!

## TIPP

Du kannst diese leckere Schokolade natürlich an deinen Geschmack anpassen. Probiere beispielsweise unterschiedliche Nussmuse (z.B. Mandel-, Pistazie- oder Kokosmus) oder verschiedene geröstete Nüsse.

Verwende auch mal andere geschmacksgebende Zutaten wie z.B. Pfefferminze, Tonkabohne oder Kardamom.

### Herzerl-Schokolade?

Wenn du Mal besonders schöne Schokolade zum Verschenken machen möchtest, nimm dir bspw. einen Keksausstecher (z.B. ein großes Herz), lege es auf Backpapier und befülle das Innere ca. 0,5 cm dick mit Schokolade. Verziere die Schokolade nach deinen Wünschen mit z.B. essbaren Blüten, Nüssen oder Kokosette.



# Mürbteigkekserl

## DU BRAUCHST

für ca. 3-4 Blech Kekse:

### TEIG

200 g Dinkelvollkornmehl

200 g Mandeln, gemahlen

1 TL Weinsteinbackpulver

1 Prise Salz

1 Msp. Vanille

250 g Sukkary-Datteln (kernlos, extra weich)

200 g pflanzliche Margarine (kühlschranksalt)

Pflanzendrink zum Bepinseln

### MARILLENMARMELADE

100 g Marillen, getrocknet und entkernt

125 g Wasser

Saft und optional auch Zesten von je einer Orange und Zitrone

### GLASUR & DEKORATION

25 g Kakaobutter (alternativ Kokosöl)

12 g Kakao, ungesüßt

essbare, bunte Blüten

## SO GELINGT'S:

### TEIG

In einer Schüssel trockene Zutaten (Mehl, Mandeln, Weinsteinbackpulver, Salz, Vanille) verrühren. Anschließend die Datteln in einer anderen Schüssel mit den Händen verkneten. Die Margarine kühl-schränkalt in kleine Stücke schneiden. Die Dattelmasse und die Margarine nun zu den trockenen Zutaten geben und zu einem Teig verkneten. Den Teig nun für ca. eine Stunde in den Kühlschrank geben. Den Teig mit etwas Mehl ca 0,5 cm dick ausrollen und Kekse ausstechen. Ofen auf 160°C Heißluft vorheizen. Kekse mit wenig Abstand auf das Backpapier legen und noch mit Pflanzendrink bepinseln. Für ca. 10-12 Minuten bei 160 °C Heißluft backen. Da jeder Ofen anders ist, schau lieber öfters nach und stelle sicher, dass die Kekse durch sind und nicht zu braun werden! Wenn du sie füllen möchtest, lass sie vorher gut abkühlen.

### MARILLENMARMELADE

Marillen etwas kleinschneiden und für ein paar Stunden in 125 g Wasser und dem Saft der Zitrone und Orange einweichen. Mit dem Stabmixer pürieren. Sollte ein Hochleistungsmixer zur Verfügung stehen, müssen die Marillen weder kleingeschnitten noch vorab eingeweicht werden. In einen Topf geben und unter ständigem Rühren für ein paar Minuten erhitzen, damit die Masse etwas eindickt.

Wichtig: Sobald die Kekse mit der Marmelade befüllt sind, werden sie schnell weich bzw. mürbe. Solltest du sie also „knusprig“ genießen wollen, erst an dem Tag füllen, an dem du sie essen möchtest!

### GLASUR

Kakaobutter im Wasserbad schmelzen (alternativ Kokosöl) und Kakao darin verrühren. Die Kekse können mit dieser „Bitterschokolade“ nach Belieben verziert werden und auf Wunsch weiter dekoriert werden (z.B. mit essbaren bunten Blüten bestreut).

## TIPP

Die Kekse schmecken auch ungefüllt und ohne Schokolade sehr lecker!

Wandel das Rezept nach deinen Vorlieben ab, z.B.

- **Mohnkekse:** Mohn statt Mandeln im Teig verwenden
- **Zwetschgenmarmelade:** Für die Marmelade getrocknete, entsteinte Zwetschgen statt Marillen pürieren
- **Schokoladenkekserl:** Anstatt Marmelade mit Dattelschokolade füllen oder bepinseln

A photograph of several round pralines. One is whole and coated in dark chocolate, topped with orange zest. Two others are broken, revealing a golden-brown, crumbly filling. The pralines are decorated with dried orange zest and colorful flowers (blue, yellow, pink). A large, light-colored heart-shaped graphic is overlaid on the top left, containing the title. The background is a dark, textured surface.

# Orangen-Datzipan-Pralinen

## DU BRAUCHST

für ca. 500 g Datzipan:

### MASSE

250 g Sukkary-Datteln (kernlos, extra weich)  
250 g Mandeln, geschält, geröstet und gemahlen\*\*  
Zesten (geriebene Schalen) von 1,5 Bio-Orangen

\* wichtig: sehr weiche Datteln oder Dattelpaste, da es keine Flüssigkeit gibt, mit der die Datteln püriert werden!

\*\* Falls die Mandeln noch nicht geschält und ungeröstet sind: Die ganzen, ungeschälten Mandeln mit kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten stehen lassen. Danach können Mandeln problemlos aus der Schale herausgedrückt werden. Die geschälten Mandeln noch in einer beschichteten Pfanne ohne Fett etwas anrösten, sodass ein leichtes Röstaroma entsteht.

### GLASUR & DEKORATION

25 g Kakaobutter (alternativ Kokosöl)  
16 g Kakao, ungesüßt

Orangenzesten  
bunte Blüten  
gehackte Mandeln

## SO GELINGT'S:

### MASSE

Die sehr weichen Datteln (oder die Datteklpaste) zu einer homogenen Masse pürieren oder einfach mit den Händen verkneten. Die geschälten und gerösteten Mandeln vermahlen bzw. vermischen und mit der Dattelmasse sowie den Zesten (Orange und Zitrone) zu einer Masse verkneten. Jetzt das fertige Datzipan in die Form deiner Wahl bringen: z.B. Kugeln rollen, Ostereier oder Taler formen, Keksausstecher auskleiden oder Silikonformen (z.B. Herzen) damit füllen.

### GLASUR & DEKORATION

Nun die Schokolade machen: Dazu Kakaobutter (alternativ: Kokosöl) in einem Wasserbad schmelzen und Kakao einrühren. Die Köstlichkeiten beliebig mit Schokolade verzieren und anschließend noch auf Wunsch beliebig verzieren (z.B. Mandeln, essbare Blüten, Orangenzesten).



### TIPP

Verwende am besten schon gemahlene Nüsse, wenn du keine Möglichkeit hast, die Nüsse selbst fein zu mahlen oder zu "vermischen".

Probiere doch auch andere Varianten aus, z.B. anstatt der Mandeln geröstete Pistazien und verwende andere geschmacksgebende Zutaten wie bspw. Tonkabohne, Vanille oder Rum.

# Knusper-Zimt-Flakes



## DU BRAUCHST

für 4 Backblech:

## TEIG

320 g Dinkelvollkornmehl

2 TL Weinsteinbackpulver

2 Prisen Salz

4 TL Zimt

100 g Sukkary-Datteln (kernlos, extra weich)

120 g Kokosöl

200 g Wasser

## ZUM BESTREICHEN

3 EL Kokosöl, geschmolzen

## ZUM BESTREUEN UND WÄLZEN

ca. 80 g Dattelsucker

2 flache TL Zimt verrührt



## SO GELINGT'S:

### TEIG

Ofen auf 150 °C Heißluft vorheizen. Alle trockenen Zutaten für den Teig in einer Schüssel vermengen (Mehl, Backpulver, Salz, Zimt). Kokosöl im heißen Wasserbad schmelzen (lauwarm) und gemeinsam mit kaltem Wasser und den Datteln pürieren (Vorsicht: Kokosöl darf nur warm sein und nicht kochen, sonst ist Wasser im Öl natürlich gefährlich!). Die trockenen und nassen Zutaten nun in einer Schüssel verrühren und nur kurz zu einem Teig verkneten (nicht zu lange, da sonst Wirkung des Backpulvers nachlässt). Teig nun für mind. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen, dann lässt er sich leichter verarbeiten.

### VERARBEITUNG

Nun ein Backpapier auf die Arbeitsfläche legen. Backpapier mit etwas Dattelsüße-Zimt-Mischung bestreuen. Ein Viertel des Teiges darauflegen und mit Händen etwas flach drücken. Teig nun auch oben mit Dattelsüße-Zimt-Mischung bestreuen und Backpapier darüberlegen. Nun mit dem Nudelholz über dem Backpapier rollen. Nach und nach ausrollen und immer wieder mit Dattelsüße-Mischung bestreuen, damit der Teig nicht kleben bleibt.

Den Teig so dünn wie möglich ausrollen (ca. 3-4 mm Höhe) und anschließend mit einem Messer in die gewünschten rechteckigen Flakes schneiden (Größe nach Belieben). Nun mit etwas Kokosöl bestreichen und mit Zimt-Dattelsüße-Gemisch bestreuen. Mit den restlichen 3 Teigstücken wiederholen, am Ende entstehen 4 Backblech voll mit Zimt-Flakes.

Je zwei Backbleche gleichzeitig für 15-20 Minuten backen (einmal nach ca. der halben Backzeit oberes und unteres Backblech austauschen). Immer wieder nachsehen, ob sie schon fertig sind, da die Backlänge von der Dicke des Teiges abhängt. (Vorsicht, dass sie nicht verbrennen).

Sollten sie nach der Backzeit nicht knusprig genug sein, kannst du sie noch in die Flakes teilen (mit den Händen einfach nachhelfen) und noch einmal ab in den Backofen (bei 100 °C Heißluft) geben, bis sie dir knusprig genug sind (vermutlich für ca. weitere 10 Minuten).

Wenn sie fertig gebacken sind noch warm in restlicher Zimt-Dattelsüße-Mischung wälzen.

Die fertigen Zimtflakes sind so knusprig, zimtig und gut. Sie sind ideal um sie als knuspriges Topping auf Pflanzenjoghurt, Müsli oder Porridge zu servieren! Auch nur mit Pflanzendrink aufgegossen ein wahrer Genuss! ... Und besonders lecker sind sie auch als Teil eines selbst gemachten Granolas!



# Nussecken

## DU BRAUCHST

für 1 Backblech:

## TEIGBODEN

300 g Dinkelvollkornmehl

1 Prise Salz, jodiert

120 g Rapsöl, raffiniert (alternativ: Nussmus für vollwertigere Version)

140 g Sukkary-Datteln (kernlos, extra weich)

150 g Sojadrink

## NUSSMASSE

300 g Haselnüsse, gemahlen

140 g Mandeln, gehackt

270 g Sukkary-Datteln (kernlos, extra weich)

100 g Wasser oder Sojadrink

1 Prise Salz

auf Wunsch geschmacksgebende Zutat wie z.B. Zimt

## GLASUR

75 g Kakaobutter

24 g Kakao, ungesüßt

für süßere Variante siehe Dattelschokolade

SO GELINGT'S:

## TEIGBODEN

Mehl, Salz und Rapsöl in eine Schüssel geben. Sojadrink mit Datteln pürieren (oder nur verkneten) und in die Schüssel dazu geben. Mit den Händen zu einem Teig verkneten. Sollte der Teig zu trocken sein (keine einheitliche Masse, die du ausrollen kannst), gib noch ein paar EL Sojadrink oder Wasser hinzu. Den Teig nun auf einem mit Backpapier belegten Backblech ca. 1 cm dick ausrollen (mit etwas Mehl). Den Ofen nun auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

## NUSSMASSE

Jetzt ist es an der Zeit die Nussmasse zu machen. Die Datteln nun gemeinsam mit dem Wasser/Sojadrink pürieren. Die gemahlene und gehackte Nüsse, das Salz und auf Wunsch geschmacksgebende Zutaten unterrühren. Nun die Nussmasse mit dem Spatel auf dem ausgerollten Teig auftragen und gleichmäßig verteilen. Am besten den Spatel etwas mit Wasser befeuchten und so die Masse gleichmäßig glattstreichen. Nun ab in den vorgeheizten Ofen für ca. 25 Minuten. Noch warm in die gewünschten Dreiecke schneiden.

## GLASUR

Sobald die Leckereien abgekühlt sind noch in ungesüßter Schokolade tunken.

Dazu Kakaobutter im Wasserbad schmelzen und Kakao ungesüßt einrühren. Nun je eine Ecke in Schokolade tunken.

## TIPP

Solltest du dir eine süßere Schokoladen-Verzierung wünschen mach doch mit dem Dattel-Schokolade-Rezept kleine Kugeln und klebe sie direkt auf die Dreiecke und stecke eine geröstete Nuss hinein. Danach noch mit der ungesüßten Schokolade dekorieren.



Schau bei mir vorbei und nimm mich auf Facebook und Instagram mit auf dein Datteldate!

 [www.vegologisch.at](http://www.vegologisch.at)

 [vegologisch](https://www.instagram.com/vegologisch)

 [vegologisch-vegane Diätologie](https://www.facebook.com/vegologisch-vegane-Diätologie)

ICH WÜNSCHE DIR VIEL FREUDE MIT DEINEM  
DATTEL-DATE :-)!  
DANKE, DASS DU MEINE ARBEIT DURCH DEINEN  
EINKAUF BEIM DATTELBÄR UNTERSTÜTZT:

Codewort: "DBA-Vegologisch" beim Warenkorb im Feld "Rabattcode  
oder Gutschein" eingeben und auf "anwenden" klicken.  
[www.dattelbär.com](http://www.dattelbär.com)

  
Vegologisch  
vegane Diätologie

## IMPRESSUM

In diesem Online-Kochbuch steckt sehr viel Liebe und jahrelanges Tüfteln. Bitte gehe deswegen respektvoll damit um.

Die Inhalte dieses Kochbuchs, inklusive alle darin befindlichen Teile, sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne vorherige Zustimmung von mir unzulässig und rechtswidrig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Weitere Rezeptinspirationen und Blogbeiträge zum Thema „vegane Ernährung“ findest du auf meiner Website [www.vegologisch.at](http://www.vegologisch.at) sowie auf meinen sozialen Medien.

Erscheinung Kochbuch als eBook 2023, Graz

Text und Food-Fotografie © Petra Fasching

Fotografie von Petra Fasching © Pia Nogrsek (Pixcellicious-Fotografie)

(Erstellung des Kochbuchs mit Hilfe des Programms Canva)

Petra Fasching, BA, BSc

[www.vegologisch.at](http://www.vegologisch.at)

Instagram: [vegologisch](https://www.instagram.com/vegologisch)

facebook: [vegologisch-vegane Diätologie](https://www.facebook.com/vegologisch-vegane-Diätologie)